

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 7 minggu dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Terdapat pengaruh latihan pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan tendangan *long pass* dalam permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri 2 Limboto.
- 5.1.2. Latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan tendangan *long pass* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Limboto.

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebagai berikut:

- 5.2.1. Untuk memacu seorang atlit guna meningkatkan keterampilanya khususnya terhadap tendangan *long pass*, maka sangat efektif diterapkannya latihan *double leg speed hop*.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip melatih tendangan long pass sangat berbeda dengan melatih komponen lainnya.
- 5.2.3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.